

6月は食育月間です

毎日の食事に「ちょっと意識」をプラスしてみましょう



① 食育に関心を持ちましょう！

まずは、自分の食生活に興味を持つことから始めてみませんか？

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶で食への感謝も忘れずに



② 栄養バランスのとれた食事をとりましょう！

副菜→野菜、キノコ、海藻



主菜→肉、魚、卵、大豆製品

主食→ごはん、パン、麺類



+果物、牛乳・乳製品でさらにバランスよく!!

③ 買い物や食事の時に地元産を意識しましょう！

スーパーで買い物をするとき、産地を確認し、地元産のものを選ぶようにしてみませんか？

④ 「共食」の回数を増やしましょう！

家族と一緒に食べる時間を大切に！



知っていますか？ 第3次西条市食育推進計画

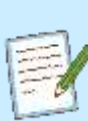
第3次西条市食育推進計画に追加された目標項目

○食品ロス削減のために行動を！



日本では1人当たり「お茶碗1杯分」の食品が毎日捨てられています！

毎日
1杯分も!?



買い物時：必要な分だけ買う



買い物前：メモや写真で買いすぎを防ぐ

料理の際：食べきれぬ量を作る

野菜は下処理をして冷凍保存!

○西条市の郷土料理を伝え、食文化の継承を！

西条市にはたくさんの郷土料理があります。西条市ホームページにも「郷土料理マップ」を掲載中です!!
ぜひこの機会に一度目を通してみてください！

いつもの食事に + 「ちょっと意識」で

Check!!



「愛」ある食が元気をつくる！

なすご飯

西条のきぬかわなすを使って!

材料 (2人分)

- ・ごはん (300g)
- ・きぬかわなす (1本)
- ・ちりめんじゃこ (大さじ3)
- ・みょうが (1個)
- ・青じそ (2枚)
- ・いりごま (大さじ1)
- ・醤油 (小さじ1)
- ・塩 (少々)



- ① きぬかわなすのへたをとり、薄い小口切り (大きい場合はさらに半分に切る) にし、塩を振る。しんなりしてきたら水気を絞る。
- ② じゃこに熱湯をかけじゃことなすを合わせ、醤油をふる。
- ③ みょうがを薄い小口切り、青じそを千切りにする。
- ④ ごはんに①②③といりごまを混ぜ、茶碗に盛る。

1人分 エネルギー：302kcal たんぱく質：7.5g 脂質：3.1g 食塩：1.0g

きゅうりともやしとささみのわさび醤油和え

材料 (2人分)

- ・きゅうり (1本)
- ・もやし (1/2袋)
- ・ささみ (2本)
- A
 - ・わさび (小さじ1/2)
 - ・醤油 (大さじ1)
- ・のり (2枚)
- ・塩 (少々)



- ① きゅうりを千切りにする。塩をふり5分ほど置いておく。
- ② もやしを沸騰した湯に入れ軽くゆでる。
- ③ ささみをゆでる。茹であがったらざるにあげ、冷ます。粗熱がとれたら、縦に割く。
- ④ きゅうりの水気を切る。
- ⑤ Aと②③④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、のりを小さくちぎってのせたら完成。

1人分 エネルギー：80 kcal たんぱく質：14.6g 脂質：0.8g 食塩：1.0g

アスパラとエリンギの味噌マヨオイル焼き

材料 (2人分)

- ・アスパラ (4本)
- ・エリンギ (2本)
- ・酒 (小さじ2)
- ・味噌 (小さじ1)
- ・マヨネーズ (大さじ1)
- ・粗挽きこしょう (適量)
- ・サラダ油 (大さじ1)



- ① アスパラの皮をピーラーで剥き、3cmくらいの長さに切る。
 - ② エリンギを薄切りにし、アスパラと同じくらいの長さに切る。
 - ③ フライパンにサラダ油をひき、アスパラとエリンギを炒める。
 - ④ 味噌と粗挽きこしょうで味付けをする。
 - ⑤ アルミホイル2枚に半量ずつのせ、マヨネーズをかけて焼き色がつくまでトースターで焼く。(5~6分)
- *すぐに食べない場合は④でマヨネーズも一緒に、調味しても良い。

1人分 エネルギー：99kcal たんぱく質：2.7g 脂質：8.0g 食塩：0.5g